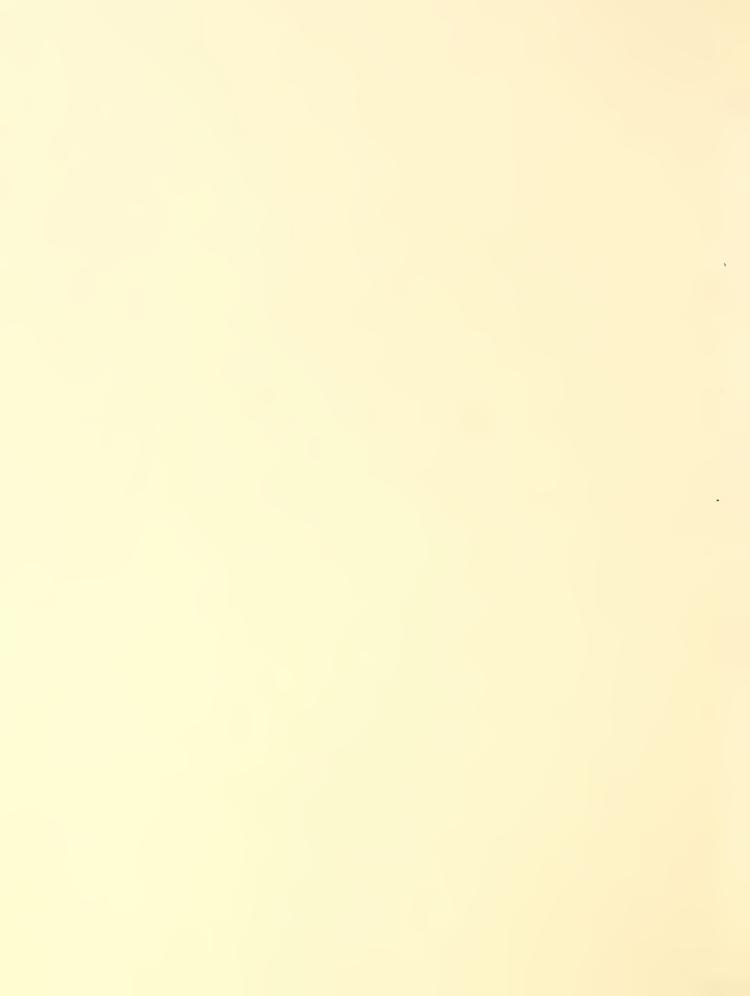
Historic, Archive Document

Do not assume content reflects current scientific knowledge, policies, or practices.





GUISANTES PARTIDOS

una buena selección para la familia que desea economizar

LOS GUISANTES PARTIDOS Son Verdes o'Amarillos





Los Guisantes Partidos ...

- nos dan energía
- ayudan a fortalecer
 los músculos y la sangre



USE GUISANTES PARTIDOS COCIDOS EN



SOPAS



GUISOS



ROLLOS DE CARNE MOLIDA

FNS-50

Guisantes Partidos Cocidos

Añada 1 taza de guisantes partidos (crudos) a 2 tazas de agua hirviendo. Hierva unos 2 minutos. Retire del fuego y deje tapado durante ½ hora. Añada ½ cucharadita de sal y caliente hasta que hierva. Baje el fuego y cocine lentamente durante 20 minutos ó hasta que se ablanden. No los revuelva. Rinde unas 21/4 tazas de guisantes partidos cocidos.

Sopa de Guisantes Partidos y Vegetales

1 papa (patata) grande

2 zanahórias

2 rebanadas ápio

½ cebolla pequeña

8 tazas agua

½ taza guisantes partidos crudos

1 cucharada grasa

1 cucharada sal

Pimienta a gusto

½ col (repollo) mediana

Pique la papa, las zanahórias, el ápio y la cebolla. Hierva el agua. Añada los guisantes partidos crudos, la grasa, la sal, la pimienta y los vegetales menos la col (el repollo). Cocine durante 45 minutos. Pique la col (el repollo). Añádalo a la sopa y cocine unos 15 minutos más. Rinde 6 porciones.

Guisantes Partidos con Tomates

¼ taza tocino picado

1 cucharadita azúcar

1 cebolla pequeña

2½ tazas guisantes partidos cocidos

1 taza tomates cocidos ó enlatados

Pimienta a gusto

Fría el tocino hasta dorarlo. Pique la cebolla y añada al tocino. Cocine hasta que la cebolla se ablande. Agregue y revuelva los tomates, el azúcar, los guisantes partidos cocidos y la pimienta. Caliente la mezcla. Rinde 6 porciones.

Guisantes Partidos con Tocineta (Bacon)

3 pedazos tocineta (bacon) 3¼ tazas guisantes partidos cocidos (1½ tazas guisantes

partidos crudos rinde 3% tazas

cocidos)

1 taza queso en tajadas

Pique la tocineta y cocine hasta tostarla. Añada los guisantes partidos y el queso. Revuelva a fuego lento hasta que se caliente. Sirva inmediatamente. Rinde 6 porciones.

February 1971